



# ਕਿਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ?



ਕਿਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ  
ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਏ/ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਆਪਣੇ  
ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਲਓ



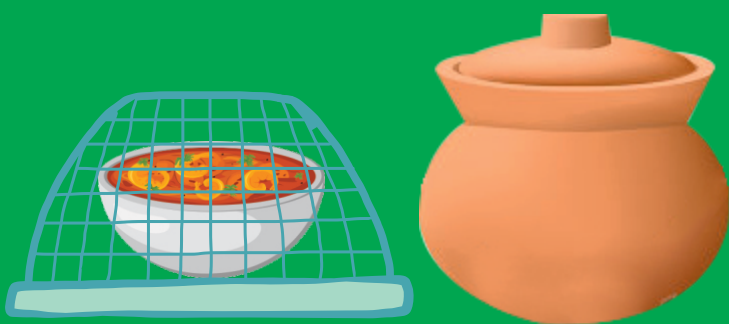
ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਪੀਓ



ਸਾਫ਼ ਭਾਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਖਾਓ



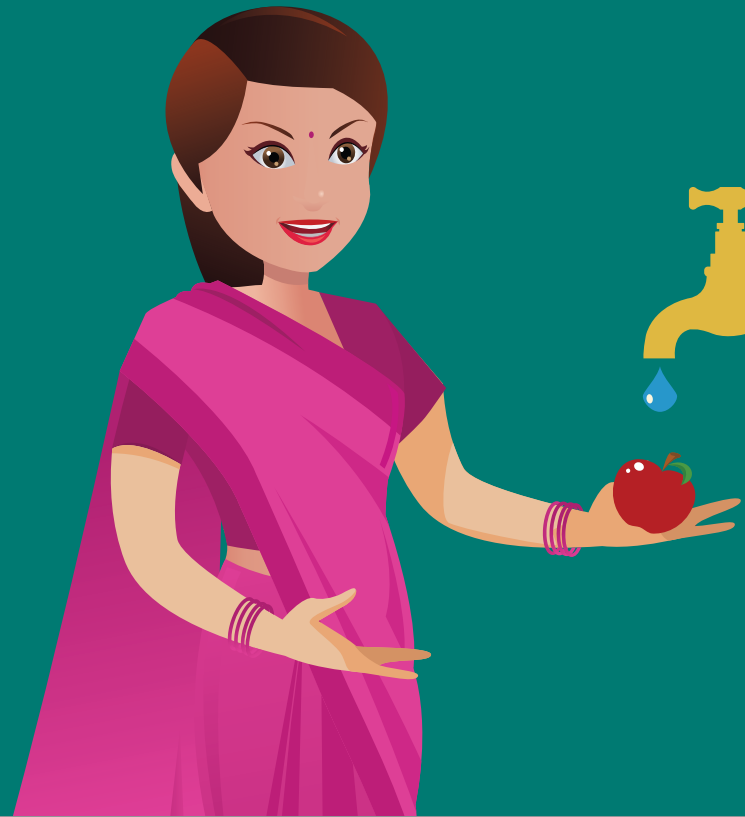
ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ



ਉਹ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਮੱਖੀਆਂ ਉਡਦੀਆਂ ਹੋਣ



ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ  
ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ



ਜਮੀਨ ਤੇ ਡਿੱਗੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਨਾ ਖਾਓ



ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਅਤੇ ਸਟੈਂਡਰਡ  
ਅਠਾਰਵੀਂ ਆਫ਼ ਇੰਡੀਆ  
ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਵਾਅਦਾ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣਿਕ ਭੋਜਨ ਦਾ ਭਰੋਸਾ  
ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਕਲਿਆਣ ਵਿਭਾਗ, ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ



ਈਟ ਰਾਈਟ  
ਇੰਡੀਆ  
ਸਹੀ ਭੋਜਨ, ਬਿਹਤਰ ਜੀਵਨ.

